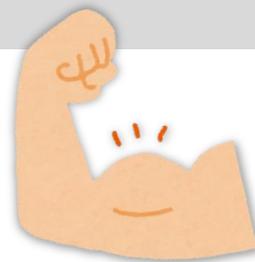


あなたの筋肉量や血管年齢、骨密度、肌年齢はどのくらい？

筋肉測定器、体組成計、血管年齢測定器、骨密度測定器、肌年齢測定器で
実際にご自身の数値を測定してみましょう！

経営者のための

体力チェックと 健康セミナー



健全な経営のためには経営者や従業員の健康が第一。コロナ禍を乗り切る体力が必要です。今回の健康セミナーでは、元気に働き続けるために必要な「筋肉量」、「貯筋法」や「体組成」についてのお話を聞くとともに、普段の健康診断では測定しない筋肉量測定や血管年齢、骨密度、肌年齢などを実際に測り、より詳しいご自身の健康状態を知ることによって、元気な会社づくりに繋げることができます。

経営者の方はもちろん、役員・家族従業員・従業員の方にもご参加いただけますので、この機会にぜひご参加ください。

●日 時 令和4年11月 8日(火) 13:30~16:00

●場 所 ホテルいづみや (会津若松市南千石町6-35)

●内 容 (1)体力チェック(13:30~14:00)

筋肉量、体組成、血管年齢、肌年齢、骨密度について、測定器を用い、実際に測定します。

(2)健康セミナー(14:00~16:00)

テーマ 健康寿命延伸のための「筋肉量の測定と貯筋法」や「体組成(筋肉量)」について

●講 師 会津大学短期大学部 幼児教育学科

講師 渡部 琢也 氏



●定 員 30名 *先着順、定員になり次第締め切ります。

●参加費 会員:無料 非会員:2,000円 *当日申し受けます。

●申込方法 裏面の申込書に必要事項をご記入の上、FAX等にてお申し込みください。

*なお、今回測定する項目の簡単な説明を裏面に記載しています。

*本セミナーは、感染予防対策を講じ実施いたします。ご参加の際は、マスクの着用、手指消毒等にご協力ください。なお、発熱や咳など風邪の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

担当:総務課 田部 (TEL27-1212/FAX27-1207)

主催 会津若松商工会議所 文化情報・サービス業部会

今回の体力チェックでは、下記の項目を測定することができます。

筋 肉 量	筋肉量とは、ご自身の体についている筋肉組織の重さのことです。筋肉は、内臓や血管などの平滑筋と足や腕などの筋肉の骨格筋、心臓を構築している心筋の3種類に分けられます。また、骨格筋量は足や腕などの一部の筋肉量だけを指しています。
体 組 成	体組成とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のことをいいます。肥満の予防・改善をはじめ健康管理を行うには、体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらにその脂肪のないよう（皮下脂肪か内臓脂肪か）や筋肉率の測定など、体組成をチェックして体のバランスを知ることができます。
血 管 年 齢	血管年齢とは、実年齢とは別に血管のしなやかさ・硬さを基準にした血管の年齢のことを言います。
骨 密 度	骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分が、骨のなかにどれほど詰まっているかを示す密度のことです。骨の単位面積に対する骨塩量をもとに算出します。一般に20代でピークとなり、その後は徐々に減少します。
肌 年 齢	肌年齢とは、肌の状態がどの年齢の水準にあるかを表した数値である。肌の皮脂量、水分量、肌のキメ、毛穴、色素沈着などで判定されます。

 会津若松商工会議所 総務課 田部 行 [FAX 27-1207]

経営者のための体力チェック・健康セミナー 参加申込書

【令和4年11月8日(火)開催】

令和4年 月 日

事業所名			※事務局処理欄
			会 員 ・ 非会員
電 話		F A X	
受講者名			

※ご記入いただいた個人情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用する場合があります。